

غیر ضروری بوجھ

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ:

”اللہ تعالیٰ اعلیٰ امور کو پسند کرتے ہیں۔“

اس سے مراد یہ ہے کہ انسان کی زندگی کا ایک ایک لمحہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اللہ نے انسان کو جو وقت اور قوت عطا کی ہے وہ بہت قیمتی ہے اور اس کا ضیاع انسان کو دنیا و آخرت میں رسوا کر سکتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ انسان کامیاب ہو یا ناکام، اللہ نے اپنی نعمتیں دونوں کو بلا تفریق عطا کی ہیں مگر ایک نے ان نعمتوں کو استعمال میں لاتے ہوئے دنیا و آخرت کمالی جب کہ دوسرا شخص بیٹھانا کامی کے رونے روتا رہ گیا۔ انسان کو دی جانے والی ان نعمتوں کا استعمال بہترین کاموں کے لیے کیا جانا چاہیے نہ کہ غیر ضروری خواہشات، ترجیحات اور سرگرمیوں کا بوجھ اٹھائے انہیں بے مقصد ضائع کر دیا جائے۔

ارسطو کے مطابق:

”زندگی میں ہم جو کچھ بھی کرے گا وہ ہماری عادات ہی کا نتیجہ ہوتا

ہے۔“

عادات کسی بھی فرد کی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ کامیاب انسان اس بات سے بخوبی واقف ہوتے ہیں کہ راستہ بہت طویل اور منزل بہت دور ہے لہذا اسے پانے کے لیے انہیں مسلسل جدوجہد کرنا ہوگی۔ سفر میں کامیابی انہیں کو نصیب ہوتی ہے جو یقین، محنت، مستقل مزاجی کو اپنائے آگے بڑھتے رہتے ہیں اور خود کو غیر ضروری بوجھ سے آزاد رکھتے ہیں۔ اپنے سفر کو آسانی سے تہہ کرنے کے لیے ہمیں خود پر سے ادنیٰ، بے کار اور فضول بوجھ اتارنے پڑتے ہیں اور ان کا ختم ہو جانا ہی ہمارے لیے اور ہماری منزل کو پالینے کی جستجو کے لیے بہتر ہوتا ہے۔

غیر ضروری بوجھ سے کیا مراد ہے؟

ہماری زندگیوں میں ایسے بے شمار کام، خواہشات، عادات، ترجیحات اور سرگرمیاں شامل ہوتی ہیں جو ہمارے لیے بوجھ بن جاتی ہیں اور پھر ان کا وزن اٹھائے ہم اس قدر ست روی کا شکار ہو جاتے ہیں کہ اپنی منزل کھو بیٹھتے ہیں۔ آپ ذرا خود پر، اپنے ارد گرد موجود لوگوں کی زندگیوں پر نظر دوڑائیں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ ایسی بے شمار چیزیں ہماری زندگی کا حصہ ہیں جن کا ہمیں نہ اس جہاں میں کوئی فائدہ ہے نہ اگلے جہاں میں، مگر ان میں ہم اتنے مشغول ہو چکے ہیں کہ اکثر اپنی پوری زندگی ان میں کھپا دینے کے باوجود آخر میں خالی ہاتھ رہ جاتے ہیں۔

اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ ہمارے دل و دماغ میں موجود کسی شخص کے لیے غصہ یا نفرت کے جذبات ہمیں زندگی میں آگے بڑھنے سے روکے رکھتے ہیں۔ ہم اپنی بیشتر صلاحیتوں کو کسی مفید کام میں لگانے کے بجائے غصے اور انتقام کی آگ میں جھلساتے رہتے ہیں اور نتیجتاً اپنا سکون و اطمینان، اپنی جسمانی و ذہنی صحت کھو بیٹھتے ہیں۔ غصے اور نفرت کا یہ غیر ضروری بوجھ ہماری کامیابی کے منزل میں رکاوٹ بن کر کھڑا رہتا ہے۔ ہم معاف کر دینے کی عادت اپنانے سے قاصر خود کو ساری عمر کے لیے ناکامی کے حوالے کر بیٹھتے ہیں۔

انسان خطا کا پتلا ہے۔ ہم بہت سی غلطیاں کرتے ہیں اور پھر ان سے سیکھ کر آگے بڑھتے ہوئے کامیابی تک پہنچتے ہیں۔ یہی غلطی اگر ہمارے علاوہ کوئی دوسرا شخص کر بیٹھے، ہم سے کوئی برا سلوک، برا رویہ اپنا بیٹھے تو ہم دلوں میں روگ پال لیتے ہیں۔ کسی کے ہمیں برا کہہ دینے یا سمجھ لینے پر ہم نہ صرف خفگی کا اظہار کرتے ہیں بلکہ اکثر بدلہ لینے کی تاک میں لگے رہتے ہیں۔ یہ بدلے کی عادت آگ کی طرح ہمارے دلوں کو جلائے رکھتی ہے۔ آپ ذرا غور کیجیے، آپ یا میں، روزمرہ کی بنیاد پر نجانے کتنے گناہ اور کتنی نافرمانیاں کر گزرتے ہیں اور ہمیں اس کا احساس تک نہیں ہوتا مگر رب کائنات نہ تو ہمارا رزق روکتا ہے اور نہ ہمیں ہماری غلطیوں پر فوری پکڑتا ہے۔ وہ چاہے تو سزا کے طور پر کیا نہیں کر سکتا اور کون ہے جو اس

سے سوال کر سکے؟ مگر وہ رحیم ہے، وہ ہماری تمام غلطیوں کے باوجود ہمیں معاف کر دیتا ہے اور ہمارے لیے آسانیاں پیدا کرتا ہے۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ خدا ہمیں معاف کر دے اور ہمارے لیے آسانیاں پیدا کر دے تو ہمیں بھی دوسروں کو معاف کرنا ہوگا۔ یہی وہ معاف کر دینے کی عادت ہے جسے کامیاب لوگ اپنا لیتے ہیں۔ وہ اپنا وقت فضول باتوں اور ناراضگیوں میں ضائع کرنے کے بجائے معاف کر دینے کو پسند کرتے ہیں اور ان کا یہ عمل، یہ عادت ان کے دل سے بدلے کی آگ کو ختم کر دیتی ہے۔

ہم میں کچھ لوگ ایسے بھی موجود ہوتے ہیں جن کی طبیعت اکثر اداس اور پریشان سی ہوتی ہے۔ اداسی، گھبراہٹ، پریشانی یہ تمام کے تمام انسان کے عام احساسات ہیں مگر ان احساسات کا ضرورت سے بڑھ جانا ایک بوجھ ہے جو کسی بھی انسان کو دوسووں کا شکار بنا کر زندگی میں آگے بڑھنے سے روک رکھتا ہے۔ بعض اوقات انسانی پریشانی کی وجہ بہت واضح ہوتی ہے اور اس کا حل کچھ تگ و دو کے بعد نکال لیا جاتا ہے جبکہ بعض اوقات انسان ایسے دوسووں اور پریشانیوں میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ جن کا حل انسان کے پاس نہیں ہوتا۔ ایسی تمام پریشانیاں اور دوسوے بوجھ ہوتے ہیں۔ اس بوجھ سے نجات حاصل کرنے کے لیے خود کو پرسکون کرنے کی کوشش کیجئے۔

”بے شک دلوں کا سکون اللہ کے ذکر میں ہے“۔ [القرآن]

میرا ماننا ہے کہ خود کو پریشانیوں سے آزاد کرنے کا بہترین ذریعہ خدا سے گفتگو کرنا ہے۔ بے شک خدا سب جانتا ہے مگر وہ آپ کو سننا چاہتا ہے۔ آپ اسے اپنا دوست بنالیں، اپنے دل کی ہر بات اس سے کہیں اس یقین کے ساتھ کہ وہ ذات آپ کو کبھی تنہا نہیں چھوڑے گی، وہی آپ کے لیے راستے بنانے والا ہے۔ اپنی تمام تر فکروں، پریشانیوں کو اللہ پر چھوڑ دیں اس یقین کے ساتھ کہ وہ سب سنبھال لے گا اور خود کو اس بوجھ سے آزاد کر لیں۔

انسان کے رشتے اور لوگوں کے ساتھ تعلقات اس کی زندگی کا ایک عظیم سرمایہ ہوتے ہیں۔ انسان اپنے رشتوں کے معاملے میں بہت جذباتی ہوتا ہے اور ان کے بغیر زندگی کا تصور

بھی ناممکن لگتا ہے۔ رشتوں کے درمیان محبت، اپنائیت اور احساس کی کمی، باہمی رجحانیں اکثر ہمارے لیے ذہنی اذیت کا باعث بن جاتی ہے اور یہ ذہنی اذیت ہماری زندگی کو روک کر رکھ دیتی ہے۔ ہم نہ آگے بڑھ پاتے ہیں اور نہ اپنے تعلقات درست کر پاتے ہیں۔ بعض اوقات ان معاملات میں ہماری تمام تر صلاحیتیں اور کوششیں بے کار جاتی ہیں لہذا میں سمجھتا ہوں کہ ایسے تمام معاملات میں اپنے دل کا بوجھ کم کرنے کے لیے انسان کو مصروفِ تحمل کے ساتھ درگزر کا رویہ اپنانا چاہیے۔ آپ اپنوں کے حقوق ادا کرتے رہیں، اپنے فرائض پورے کریں اور صلے کی امید مخلوق سے نہیں خدا سے رکھیں۔ جس دن آپ خود کو یہ سمجھانے میں کامیاب ہو گئے کہ آپ کو صلہ لوگوں نے نہیں خدا نے دینا ہے اس دن آپ مطمئن ہو جائیں گے اور بے لوث ہو کر اپنا فرض نبھاتے زندگی میں آگے بڑھنے کے قابل ہو جائیں گے۔

دنیا کی ترقی اور ٹیکنالوجی کے نام پر مشینوں کے غیر ضروری استعمال نے انسانی زندگی اور اس کی مصروفیات کو یکسر بدل کر رکھ دیا ہے۔ آج کے انسان کا بہت سا وقت فون، سوشل میڈیا سکرولنگ، ٹیلی ویژن پر ضائع ہوتا ہے اور بد قسمتی سے ہمیں اس کا احساس بھی نہیں ہو پاتا۔ غیر ضروری اور غیر اہم کام ہمارے لیے بہت بڑا بوجھ ثابت ہو رہے ہیں۔ مقصد حیات کی کمی اور اس پر تیزی سے بڑھتی ٹیکنالوجی نے ہمیں سوچنے سمجھنے سے قاصر کر دیا ہے۔ ہم بنا کسی حکمت عملی کے آنکھیں بند کیے اپنے قیمتی وقت کو غیر ضروری سرگرمیوں میں ضائع کرتے چلے جا رہے ہیں۔ اگر آج آپ اپنی روزمرہ کے کاموں کی ایک فہرست بنائیں تو آپ جان سکیں گے آپ روزانہ کی بنیاد پر اپنا کتنا قیمتی وقت شاپنگ مال میں گھومتے، گیمز کھیلتے، ٹیلی ویژن دیکھتے اور ایسے کئی دیگر امور میں ضائع کر رہے ہیں۔ یہ سب کام اور غیر ضروری سرگرمیاں آپ کے کامیابی کے سفر میں بوجھ اور بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتی ہے۔ جب تک آپ اس بوجھ کو خود پر سے اتار کر چھپک نہیں دیں گے، آپ کے لیے آگے بڑھنا ناممکن ہو جائے گا۔ وقت بہت بڑی نعمت ہے اگر اسے غیر ضروری سرگرمیوں میں ضائع کر دیا تو آپ کے پاس مستقبل میں اپنی ناکامی پر ہاتھ ملتے رہنے کے

سوا کوئی چارہ نہیں ہوگا۔

لفظ ”نظم و ضبط“ سے ہم سب واقف ہیں۔ اس لفظ کے کئی معنی بیان کیے جاتے ہیں۔ روزمرہ کی سرگرمیوں میں خاص ترتیب اور تناسب سے عادات کو اپنانا اور ترجیحات کی بنیاد پر عملی منصوبہ بندی کرنا کامیاب لوگوں کے نزدیک نظم و ضبط کہلاتا ہے۔ اپنے مقصد حیات کا تعین کر لینے کے بعد اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے روزمرہ کی بنیاد پر کی جانے والی محنت اس سفر میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ کام کے آغاز سے پہلے اپنی ترجیحات کو واضح کر لینے اور پھر اسکے مطابق عادات اپنانے سے انسان بار بار گرنے اور غلطیاں کرنے سے بچ جاتا ہے۔ اگر آپ غور کریں تو ہماری روزمرہ کی زندگی میں ہم ایسی بہت سی عادات کو اپنائے ہوتے ہیں جو ہمارے لیے بوجھ ہوتی ہیں اور یہ بوجھ ہمیں ہمارے مقصد اور ترجیحات میں کانٹے کی مانند چبھتا رہتا ہے۔ کامیابی کے لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ سب سے پہلے اپنی غیر ضروری اور بے معنی عادات سے چھٹکارا پا کر ان عادات کو اپنایا جائے جو ہمیں ہماری ترجیحات کا واضح انتخاب کرنے اور پھر اس پر عمل پیرا ہونے کے لیے مددگار ثابت ہوں۔ اگر آپ ایسی چیزوں یا لوگوں کو زندگی میں اہمیت دیتے چلے آ رہے ہیں جو وقتاً فوقتاً آپ کو احساس کمتری کا شکار کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں تو سب سے پہلے ایسی چیزوں اور لوگوں کے لیے اپنی ترجیحات کو فلٹر کریں۔ اپنے ارد گرد کا ماحول مثبت رکھنے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کو آگے بڑھنے کا حوصلہ دے گا، آپ گریں گے تو آپ کو سنبھال لے گا۔

یہ تمام بوجھ جن کی ضرورت اور اہمیت نہ دنیاوی ہوتی ہے نا اخروی، یہ ہماری منزل تک جانے والے راستے کو اتنا کٹھن بنا دیتے ہیں کہ ہم میں سے اکثر لوگ ان کے آگے ہار مان کر بیٹھ جاتے ہیں اور نا کامی کو اپنا مقدر مان لیتے ہیں۔ اگر یہ بوجھ خود پر سے اتار دیا جائے تو نہ صرف راستے آسان ہو جاتے ہیں بلکہ منزلیں قریب محسوس ہوتی ہیں۔ کامیاب لوگ اپنا وقت غیر ضروری بات اور عادات پر ضائع نہیں کرتے۔ ان کے پاس اتنا وقت ہی

نہیں ہوتا کہ وہ طرح طرح کے لوگوں کی باتیں سن کر انہیں جواب دیں یا اپنی صفائیاں پیش کرتے رہیں جو وقت کا کام لوگ اس سب پر ضائع کرتے ہیں اسی وقت میں ایک کامیاب انسان لوگوں کی باتوں کو وقار کے ساتھ نظر انداز کر کے کوئی مفید کام کرنے کو ترجیح دیتا ہے۔

کچھ عرصہ قبل مجھے ضروری کام کے سلسلے میں اسلام آباد سے پشاور جانا پڑا۔ موٹر وے کے ذریعے جاتے ہوئے میں یہ سوچ رہا تھا کہ زندگی میں کامیاب اور ناکام انسان کی زندگی بھی موٹر وے پر چلنے والی گاڑیوں کی مانند ہے جہاں کامیاب انسان مسلسل اپنی منزل پر نظر جمائے آگے بڑھتا چلا جاتا ہے، مشکلات کا حل ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے جبکہ ایک ناکام انسان ہر انٹرچینج پر کبھی چائے کافی تو کبھی اخبار پڑھنے، گیس مارنے بیٹھ جاتا ہے اور پھر ایک وقت آتا ہے کہ جب خدا نخواستہ حالات خراب ہونے پر کامیاب انسان اپنی مسلسل کوشش سے اپنی منزل تک پہنچ چکا ہوتا ہے مگر ناکام شخص کسی انٹرچینج پر بیٹھا پریشانی کے عالم میں ہاتھ ملتا رہ جاتا ہے۔ یہاں ایک قسم ان لوگوں کی بھی ہوتی ہے جو مسلسل محنت اور عزم سے موٹر وے پر گاڑی تو چلا رہے ہیں مگر منزل سے لاعلمی کی بنیاد پر ان کی رفتار قدرے دھیمی ہے۔ ایسے لوگ ہمارے معاشرے میں کثیر تعداد میں موجود ہیں جو خواب دیکھنے، محنت کرنے والے ہیں مگر منزل کا تعین اور مقصد حیات کی کمی ان کی تمام تر محنتوں پر پانی پھیر دیتی ہے۔ یہ وہ مقام ہوتا ہے جہاں پھر انسان پہلے پہل تو شبہات کا شکار ہوتا ہے اور پھر لوگوں کی آوازیں، ان کی باتیں سنتے، اپنی ذات کی وضاحتیں پیش کرتے اسی سب میں گم ہو کر رہ جاتا ہے۔

یاد رکھیں کہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے خود پر سے غیر ضروری بوجھ ہٹا کر منزل کا احاطہ کریں اور پھر اس منزل کی جانب بڑھیں۔ بہت احتیاط سے اپنی تمام تر صلاحیتوں کو استعمال میں لائیں۔ یہی کامیابی کا راز ہے۔